

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-01 niedziela	Podstawowa	chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) wędlina biała grzana 1 szt (<u>GLU, SOJ, GOR,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata musztarda 1 szt (<u>GOR,</u>) jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kurczak pieczony, ziemniaki 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	ciastka z żurawiną 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biał 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 245,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 2 745
	Lekkostrawna	* chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) wędlina biała grzana 1 szt (<u>GLU, SOJ, GOR,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kurczak gotowany 150g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	ciastka z żurawiną 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biał 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 239,7 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sód [mg] 3 480,2
2025-06-02 poniedziałek	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka wieprz. got. 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	z groszku i marchewki 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż z warzywami 300g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) poledwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata jogurt pitny 1szt (<u>MLE,</u>)	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 3 749,6
	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	z groszku i marchewki 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż z warzywami 300g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) poledwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata jogurt pitny 1szt (<u>MLE,</u>)	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 3 798,8

2025-06-03 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	owocowa z makaronem 350ml (<u>GLU,</u>) kotlet miel. z ceb.100g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser żółty 50g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata sałatka z fasoli czerwonej 120g (<u>GOR,</u>)	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 895,3
	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) jabłko 1 szt sałata	owocowa z makaronem 350ml (<u>GLU,</u>) pulpet got. 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 2 933,5
2025-06-04 środa	Podstawowa	ryż na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) pasta rybna 1/2szt (<u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata ogórek świeży 100g	fasolowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) rolada wieprzowa duszona z sosem 180g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) poledwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 3 287,2
	Lekkostrawna	ryż na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	grycikowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) rolada schabowa z warzywami 80g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) poledwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,2 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sód [mg] 4 294
2025-06-05 czwartek	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	pomidorowa z makaronem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż na sypko 200g (<u>GLU, MLE,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 4 172,4

2025-06-05 czwartek	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	pomidorowa z makaronem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż na sypko 200g (<u>GLU, MLE,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 4 221,5
	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka z ziarnami 1szt chleb zwykły 25g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) dżem 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	z fasolki szparagowej 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ryba smażona 150g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 200g sos grecki 100ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata sałatka z fasoli czerwonej 120g (<u>GOR,</u>)	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 842,2
2025-06-06 piątek	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka 1 szt chleb psz 35 masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) dżem 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	z fasolki szparagowej 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ryba gotowana z pieca 130g (<u>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sos grecki 100ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 3 078,2
	Podstawowa	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka z indyka 70g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata papryka czerwona 70g	botwinka 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 70g herbata 250ml sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 4 251,4
2025-06-07 sobota	Lekkostrawna	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 70g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	botwinka 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kurczak gotowany 150g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 70g herbata 250ml sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 4 714,6

2025-06-08 niedziela	Podstawowa	chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	kalafiorowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kotlet schabowy 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sur. z białej kapusty z ogór. 150g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	pomarańcza 400g	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 70g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,2 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 3 215,9
	Lekkostrawna	* chleb pszenney 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	kalafiorowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) schab gotowany 60g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g march. got. oprószana* 150g (<u>GLU,</u>) kompot owocowy 250ml	pomarańcza 400g	* chleb pszenney 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 70g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 3 250,2
2025-06-09 poniedziałek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	wiosenna 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kurczak w sosie słodko-kwaś. ryż 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser topiony 50g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata mix orzeszków z rodzynkami 40g (<u>ORZ,</u>)	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,7 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 623,7
	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenney 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	wiosenna 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kurczak w sosie słodko-kwaś. ryż 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	* chleb pszenney 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata jabłko 1 szt	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 2 499,2
2025-06-10 wtorek	Podstawowa	ryż na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) poledwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	grochówka 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) bitka wieprz. w sosie 160g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sur. z kapusty pekińskiej 150g (<u>JAJ, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata kefir 200ml (<u>MLE,</u>)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 3 446,9

2025-06-10 wtorek	Lekkostrawna	ryż na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	jarzynowa z makar. 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) bitka wieprz. w sosie 160g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sur. z kapusty pekińskiej 150g (<u>JAJ, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata kefir 200ml (<u>MLE,</u>)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 3 471,5
-------------------	--------------	---	--	---	---	---------------------	---